



Koolieine nädalamenüü 28.09.2026 - 02.10.2026

Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

1–3 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp	300	150	15,04	4,36	12,55	4
Ahjuõunasmuuti	150	70	2,55	2,15	10,58	2
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Kokku:	374	374	23,23	8,52	47,60	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi - aedviljavorm	250	264	16,14	10,38	26,66	2;3
Kaalika - õunasalat	50	25	0,38	0,15	6,04	
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
Kokku:	363	363	17,95	11,05	47,44	

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	130	108	7,76	6,63	4,67	1;2
Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Kokku:	414	414	18,78	10,10	60,31	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklilhaga	250	416	14,68	12,73	59,49	1
Porgandi-maisisalat	50	30	0,41	0,37	5,66	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
Kokku:	500	500	17,08	13,91	74,04	

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakarri	130	137	9,02	7,43	8,90	2
Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2,35	0,84	10,20	1;2;3
Kokku:	393	393	15,41	11,11	57,13	

Nädala keskmine:	409	18,49	10,94	57,3
10 päeva keskmine:	415	18,81	10,87	58,85

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool
Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja
Madis Matsberg